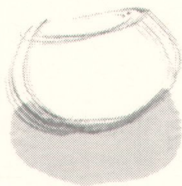
De klankschaal



Stichting Leven in Aandacht
herfst 2005 - jaargang 11 - nr. 22

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht met als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh. Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnam-oorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over lijden, verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatie-gemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.



Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam
www.aandacht.net

Inhoudsopgave

Klankschaal 22 – herfst 2005

Lieve sanghavrienden,

'Wie zorgt voor wie?' is de titel van de dharmatalk in dit nummer van de Klankschaal. Thây sprak hierover tijdens een lezing als voorbereiding op de grote zomerretraite in Plum Village, als de gemeenschap van monniken en nonnen daar hun leefruimte openstelt voor grote groepen retraitanten. Hoe kun je, onder de grote druk die het organiseren van zo'n retraite altijd met zich meebrengt, ook als organisator ervoor zorgen dat je van de retraite geniet? Zodat zo'n retraite niet als een verplichting voelt, maar een gebeurtenis is die ook voor je zelf voedend is. Hoe kun je tegelijk gastvrouw/heer én gast zijn? Thây geeft hiervoor waardevolle tips!

Voor de komst van Thây en een aantal monniken en nonnen naar Nederland, komend voorjaar, is de organisatie in volle gang. Hoe het ervoor staat en hoe iedereen kan meehelpen om gast en gastheer/vrouw te zijn, kun je ook in dit nummer lezen. Jacquelien van Galen bericht erover hoe het is om samen met kinderen aan een retraite deel te nemen. En Ella Termorshuizen en Juliette Voeten, die de Kinderklank voortaan verzorgen, vragen aan de kinderen om iets voor Thây te maken en dat aan hen op te sturen, zodat ze namens de kinderen iets moois kunnen maken om Thây te verwelkomen. Zo kunnen ook de kinderen de rol van gastheer/vrouw op zich nemen.

Verder in deze Klankschaal: berichten van nieuwe plaatselijke sangha's (Domburg, Zierikzee en Zutphen), een sangha voor onderwijzers en een werkgroep Afscheid nemen. En een impressie van het eerste Oaseweekend dat eind november plaatsvond. De volgende Klankschaal komt nog voor de retraite met Thây uit. Maar we nodigen alle lezers nu alvast uit om hun ervaringen in de retraite op papier te zetten en aan de redactie op te sturen. Is het gelukt om gastheer/vrouw én gast te zijn?



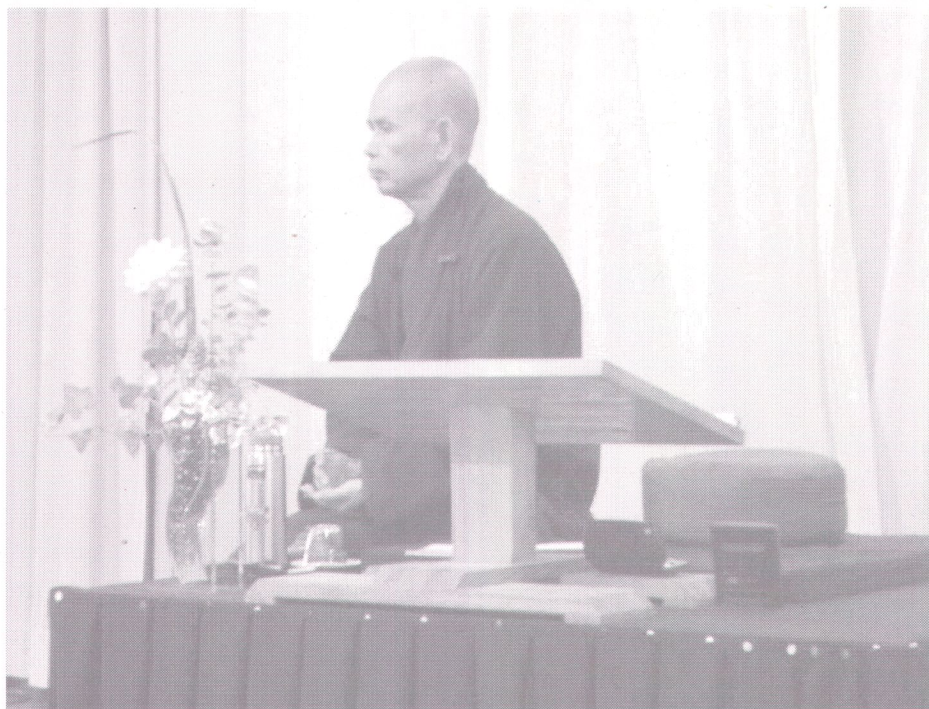
Wie zorgt voor wie?

In het voorjaar van 2006 komt Thây naar Nederland. Op 23 oktober jl. was er een bijeenkomst van een aantal mensen die zich met de voorbereidingen voor zijn komst bezighouden. Tijdens die bijeenkomst luisterden we naar een lezing die Thây op 30 mei 2002 gaf voor de vaste bewoners van Plum Village - de monniken, nonnen en de leken die daar wonen - om hen voor te bereiden op de 21-daagse juniretraite van dat jaar. Hoe zorg je ervoor dat je als gastheer of gastvrouw van een retraite niet alleen de zorg en verantwoordelijkheid draagt, maar je ook zelf gast kunt voelen? We hebben erg genoten van die lezing en het leek ons een goed idee om hem te vertalen als voorbereiding op onze eigen aanstaande retraite.

Morgen zullen er veel mensen komen voor de 21-daagse juniretraite. Over het algemeen voelen we ons, als we op een retraite komen, de eerste twee dagen niet zo erg op ons gemak. Als je aangekomen bent, dan moet je je aanpassen aan het ritme van de retraite. In de maatschappij gaat alles snel, maar in een retraite gaat het er anders aan toe. Je bent gewend om alles vlug te doen, maar op een retraite moet alles juist langzaam gebeuren, we moeten ons anders gedragen.

Er zijn mensen die gewend zijn naar retraites te gaan, zij hoeven zich niet zo aan te passen, zij weten hoe vreugdevol het kan zijn. Zij weten al hoe je kan lopen, hoe je kan ademhalen. Voor hen is het gemakkelijker om direct van het begin af te genieten.

Misschien zijn ze moe, maar als ze deze bekende plek zien en hun vrienden weer ontmoeten, zullen ze zich meteen thuis voelen. Maar we moeten er rekening mee houden dat er ook nieuwkomers zijn die twee of drie dagen nodig hebben om te wennen. Wij zullen voor de nieuwkomers, die zich niet meteen op hun gemak voelen, moeten zorgen. Maar er zullen ook mensen zijn die het meteen fijn vinden hier te zijn en voor hen hoeven we niet te zorgen en misschien zorgen zij wel voor ons! Er zullen ook mensen zijn wiens oefening al erg goed is. Het feit dat een aantal van ons nog niet zo lang monnik of non is, kan betekenen dat er mensen komen wiens oefening beter is dan die van hen. Vandaag gaan we onderzoeken wat 'zorgen voor' nu eigenlijk inhoudt. Wie zorgt er eigenlijk voor wie? Omdat hier (in Plum Village) bijna alleen monniken en nonnen en vaste (leken)bewoners zijn, denken wij dat wij gastheer en gastvrouw van de retraite zijn en dat wij daarom voor iedereen die komt moeten zorgen. Maar het is zo dat er juist ook mensen komen die voor óns zullen zorgen. Er zijn mensen bij die heel veel van het boeddhisme weten, misschien zelfs wel meer dan sommige monniken en nonnen. We kunnen dus, ondanks het feit dat zij leken zijn, veel van hen leren. En er zijn zeker ook mensen bij wier beoefening al veel steviger is dan die van een aantal monniken en nonnen. Heb hierover dus geen vooropgezette ideeën. Laten we open en vrij zijn zodat



we iedereen op waarde kunnen schatten. Iedereen is als een bloem, er zijn zoveel verschillende bloemen.

Wie is de gastheer of gastvrouw, wie is de gast?

We moeten niet denken dat alleen wij gastheer zijn, de mensen die komen kunnen dat ook voor ons zijn. Wij zullen gaan zorgen voor de mensen die hier komen maar we zullen ook bereid zijn om hen voor ons te laten zorgen. Ga ervan uit dat zowel de gast als de gastheer of gastvrouw in ons zelf aanwezig zijn.
Als we naar de gastheer kijken, dan zien we tegelijkertijd de gast en door naar de gast te kijken zien we meteen de gastheer of gastvrouw. Onze beoefening bestaat eruit dat wij iedere gast transformeren tot gastheer of gastvrouw. Tijdens een retraite mag er geen verschil tussen hen zijn, want we worden één grote sangha. We moeten het zo doen dat iedereen zich hier thuis voelt, dat we voor elkaar zorgen en dat het niet alleen de vaste bewoners zijn die overal voor zorgen.
Het is belangrijk dat je voelt dat je beschikbaar bent en dat je je vrienden op hun gemak stelt zodat iedereen echt 'thuis' kan komen. Het is een feit dat een paar van ons, hoewel zij vaste bewoner van Plum Village zijn, zich niet zo prettig voelen als er veel mensen komen en geneigd zullen zijn zich terug te trekken. We zijn misschien niet zo stevig in de oefening en voelen ons

hier wellicht minder thuis dan sommige mensen die op de retraite komen.
'Voel ik me hier en nu op mijn gemak?' Dat is de eerste vraag. Voel je je op je gemak met je broeders en zusters, ja of nee? Als je je niet op je gemak voelt, hoe is het dan mogelijk een ander zich prettig te laten voelen? Zorg dus dat je je goed voelt in de sangha, tussen je broeders en zusters, dat is de basisoefening. Je voelt geen behoefte om je terug te trekken, je voelt je hier thuis. Je bent je ervan bewust dat je samen met je broeders en zusters bent en je neemt je voor hen echt als je familie te zien. Accepteer je zuster zoals ze is, accepteer je broeder zoals hij is, dat is je uitgangspunt. Het fundament is dat je je vredig voelt, dat je voelt dat dit je thuis is. En als je je werkelijk thuis voelt, op je gemak, dan ben je in staat om een vriend die hier naar toe komt hetzelfde te laten voelen. Het verschil tussen gastheer en gast valt dan weg. Als die grens is weggevallen dan is echt geluk, werkelijk geluk mogelijk.
Onze vrienden kunnen hun steentje bijdragen in het goed laten verlopen van de retraite, om de retraite tot een gelukkig samenzijn te maken. Het is dus belangrijk om te zien dat het er niet om gaat of een retraite goed georganiseerd wordt, maar meer of we ons gelukkig voelen in een retraite. Het is niet genoeg om te denken dat het alleen maar je taak is om gastheer te zijn en dat het je plicht is om de ander gelukkig te maken. Je moet zelf genieten van de retraite, jij zelf moet je gelukkig voelen. Dit inzicht is belangrijk.

Het gaat erom te genieten

Voor mij biedt elke retraite een geweldige mogelijkheid om gelukkig te zijn. Thây moet een aantal Dharmalezingen geven maar dat weerhoudt hem er niet van om van de retraite te genieten. Hij maakt zich geen zorgen over zijn lezingen, hij wil er juist van genieten en hij vindt het fijn als ook anderen ervan genieten. Hij ziet het als oefening om gelukkig te zijn, hij zorgt ervoor dat hij niet zit te tobben over van alles. Jullie kunnen hetzelfde doen.
Er zullen veel werkzaamheden zijn: koken, schoonmaken, een Dharmadiscussiegroep leiden, achter de computer zitten. Al deze dingen zullen jullie er niet van kunnen weerhouden om gelukkig te zijn. Jullie moeten ervoor zorgen dat je relatie met anderen, vaste bewoners of gasten, goed is. Betrek hen in 'gelukkig zijn.' Het gaat er niet om een retraite goed te leiden, het gaat erom te genieten. Belangrijk is dat de grens tussen gast en gastheer wegvalt zodat jijzelf en de mensen om je heen kunnen genieten.
Er zal wat veranderen omdat we gewend zijn om hier als vaste bewoners met elkaar te leven. Als er dus 300 mensen bijkomen dan zal dat heel anders zijn, zij zullen een heleboel 'verstoren'. Alles is anders en vreemd. Vóór de retraite waren we als broeders en zusters in de vaste sangha dicht bij elkaar, maar als er 300 of 400 mensen bij komen, dan zullen we 'verdund' zijn, het lijkt wel of de sangha dan verdund is. Net zoals je thee verdund is als je er water bij doet. We zullen ons moeten aanpassen aan de nieuwe situatie en we hebben niet zoveel tijd



meer om met onze broeders en zusters op te trekken, we kunnen niet meer zo genieten van onze innige relatie met elkaar. Maar dat hoeft ons er niet van te weerhouden om gelukkig te zijn, want iedereen die hiernaartoe komt zal als een broer of zus voor ons zijn. Je zal heel snel, vanaf de eerste dag al, je aanpassen aan die nieuwe situatie. Doe alles wat je moet doen met blijdschap en nodig anderen uit hetzelfde te doen, of ze nu een vaste bewoner zijn of dat ze alleen maar hier zijn voor de retraite. Als het je lukt dat van meet af aan te doen, dan voelen zij zich ook meteen op hun gemak. Als zij voelen een deel van de sangha te zijn, dan voelen ze zich verantwoordelijk voor het geluk van de hele sangha en dan zal hun geluk heel oprecht zijn.

Het organiseren op zich is dus niet het probleem. Er zijn centra die heel erg goed in organiseren zijn. Ik geef toe dat Plum Village vaak niet goed georganiseerd is, zoals de telefoon, de fax enzovoort. Maar ik heb centra gezien die buitengewoon goed georganiseerd waren maar waar geen geluk heerste. Er zijn mensen die denken dat Plum Village een beetje te lui is, ongeorganiseerd, maar toch vindt men dat niet zo erg, als er maar voldoende geluk is. Het is veel beter om minder georganiseerd maar wel gelukkig te zijn. Iedereen zal ons dat dan snel vergeven. Houd je niet krampachtig vast aan het idee dat alles perfect moet zijn. Ik zelf denk dat werkelijk geluk zonder een beetje luiheid onmogelijk is. Dat is mijn ervaring. Niets doen is ook al iets doen.

Je moet niet te veel hooi op je vork nemen. Het is niet mogelijk om echt gelukkig te zijn als je aan jezelf, aan je kinderen of je gemeenschap te veel eisen stelt. Laten we in deze geest de retraite organiseren. Niet te perfect zijn, een beetje lui zijn mag. Zorg dat iedereen gelukkig is. Dat is pas een echte kunst!

Bijenkorf

Om nog eens samen te vatten wat ik zei: ten eerste is het belangrijk om je op je gemak te voelen, binnen in jezelf. Oefen dan op zo'n manier dat de vijf Skanda's een sangha worden. Zorg ervoor dat je niet in conflict bent met jezelf en met je broeders en zusters. Accepteer hen zoals ze zijn. Stel van tevoren geen eisen: 'ik zal pas van je houden als je dit of dat doet, of juist niet doet'. Geef hen een kans, het is al heel wat als je dat kan doen. En vergeet daarbij niet: als je zelf niet op je gemak bent, je niet goed voelt, dan geef je een ander ook niet de mogelijkheid zich goed te voelen.
Ten tweede: geniet van de retraite. Maak je geen zorgen, we zullen het met elkaar doen, zoals een bijenkorf, een mierennest. Laat de sangha ons dragen, laat ons een echte sangha zijn. Alles wat we doen doen we samen. Alles wat we zeggen of denken is wat de sangha doet, denkt of zegt. De sangha weerspiegelt jou en jij weerspiegelt de sangha. Als jij loopt is het de sangha die loopt. Hoe mooi is het als de sangha loopt, solide, in vrijheid. Op die manier loop je voor de sangha. Je praat dan niet, want als je tegelijkertijd praat en loopt dan kan je niet dat effect van geluk, stevigheid en vrijheid bewerkstelligen. Omdat jij geoefend hebt om op je gemak te zijn, te genieten, zal dat zichtbaar zijn, natuurlijk en vloeiend.
De basis van de retraite, van de oefening, is om 'te zijn'. Als je basis stevig is, dan zal alles wat je doet de kwaliteit van 'je zijn' weerspiegelen. Wees stevig, wees gelukkig, glimlach. Je zal dan vastberadenheid en frisheid uitstralen.
Je hoeft het niet allemaal in je eentje te doen, je hoeft niet alles perfect te organiseren. Als je je voldoende op je gemak voelt, als je ontspannen bent, dan is dat genoeg. Erger je niet aan je broeders of zusters als ze niet precies gedaan hebben wat jij van hen verwacht had. Ga naar hen toe, help hen, verhef je stem niet, maar zeg met een glimlach: 'Laat me je helpen'. Word niet kwaad, wind je niet op. Door dit te doen creëer je geluk. Het is onze opdracht om gelukkig te zijn en geluk met anderen te delen.
Wat is de bedoeling van de retraite? De bedoeling van de retraite is om ervan te genieten! Zeg, als je moe bent, tegen je broeder of je zuster dat je moe bent en dat je een uurtje rust nodig hebt, dat je jezelf even moet terugtrekken zodat je weer fris verder kunt gaan. Zij zullen je begrijpen, Thây zal je begrijpen. Want we hebben allemaal onze grenzen, we kunnen niet meer zijn dan we zijn, we kunnen niet meer doen dan we doen.

Succes, veel geluk, heb een fijne retraite!

Thich Nhat Hanh in Nederland

Op 28 april 2006 houdt Thich Nhat Hanh een lezing in Den Haag en van 1 tot 5 mei 2006 begeleidt hij een retraite in Papendal. In dit artikel vind je nadere informatie over zijn bezoek en manieren waarop je bij kunt dragen aan de organisatie ervan.

De publiciteitsgroep is druk bezig om de retraite onder de aandacht te brengen. Er is al contact met bladen die artikelen willen gaan schrijven en plaatsen. Verder is de website gereed. Daarop vind je alles over de komst van Thây: de lezing, de retraite, inschrijfformulier enzovoorts. De site vind je door te surfen naar www.aandacht.net en dan te klikken op de rood-wit-blauw-gele 'vlag' op de homepage.



Er zijn ook folders gemaakt. Ook deze folders bevatten veel informatie over Thây, de lezing en de retraite, en een inschrijfformulier etc. Deze folders zijn gedrukt en worden op diverse manieren verspreid. Een ervan is via de plaatselijke sangha's. Omdat elke sangha in Nederland en België de plaatselijke situatie het beste kent, is het het meest effectief als zij de folders in hun buurt op de daarvoor geschikte plaatsen neerleggen. Als je dus een folder wilt inzien of folders wilt neerleggen op een geschikte plek, neem dan contact op met de sangha in jouw buurt. Je zou het verspreiden van de folders kunnen combineren met het onder de aandacht brengen van de activiteiten van jullie eigen sangha. Dit heeft als voordeel dat mensen die belangstelling hebben alvast kennis kunnen maken met de sangha-oefening bij hen in de buurt. Door het verspreiden van de folders ben je deel van het organiserende sangha-lichaam.

Behalve het verspreiden van folders kun je in de omgeving van je eigen sangha ook andere activiteiten ondernemen om mensen te attenderen op Thây en zijn komst. Je kunt bijvoorbeeld lokale media (kranten, radio) inlichten, films vertonen en open dagen of iets dergelijks organiseren. Op de website is een apart gedeelte ingericht waar sangha's hun manier van voorbereiden van de komst van Thây kunnen kenbaar maken. Leerzaam voor andere sangha's! Als je hierover iets wilt melden of vragen, of als je materiaal nodig hebt (bijvoorbeeld foto's, artikelen of iets dergelijks) mail dan naar tnh2006@aandacht.net.

De Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) zal nog dit jaar een film uitzenden over Thâys bezoek aan Vietnam. Wellicht wordt dit in zijn bijzijn herhaald.

Inschrijving

De inschrijving voor de lezing en de retraite is gestart. Inschrijving kan zowel via de website als via de folders. De verwachte belangstelling is groot, dus wacht niet te lang met inschrijven om teleurstelling te voorkomen.
Helaas moeten we nu al meedelen dat er in categorie C geen kamer meer beschikbaar is.

Hoe kun je helpen?

Nu de publiciteit en de inschrijving gestart zijn, gaan we ons verder voorbereiden op de periode dat Thây in Nederland is. Dat betekent alles wat bij de organisatie hoort op een rij zetten en veel mensen vragen in onze organisatie-vreugde te delen door aandachtig werk te verzetten.
Op 28 april houdt Thây een openbare lezing (public talk) in Den Haag. De Engelstalige lezing zal in Nederlandse vertaling toegankelijk zijn via koptelefoons. De lezing wordt door ons zelf gefaciliteerd. Dat wil zeggen dat er weinig personeel van het Congres Centrum aanwezig zal zijn en dat er veel mogelijkheden zijn voor jullie om te helpen. Er zullen boeken verkocht worden (net als bij de retraite). We zoeken nog steeds mensen voor logistieke taken (in de voorbereiding) en verkooptaken in april/mei 2006.

De retraite is van 1 tot en met 5 mei: aankomst op maandagochtend en vertrek op vrijdagmiddag. Het vindt allemaal plaats op Papendal bij Arnhem. We hebben de hele accommodatie tot onze beschikking. Papendal heeft veel zalen, veel groene ruimte, bos, spel- en sportfaciliteiten, 410 bedden en voor 150 mensen de mogelijkheid te kamperen. De naaste buur van Papendal heeft ook nog eens 40 bedden ter beschikking. Dat betekent dat er in totaal 600 slaapplaatsen zijn. Het lijkt veel, of wellicht druk, maar de drukte lost in zo'n grote ruimte op, zeker als we de oefening van aandacht en stilte in praktijk weten te brengen.
De programma-indeling lijkt op die in Plum Village en zoals we die in De Glind hebben gevolgd. Ook hier wordt iedereen ingedeeld in een familie, die begeleid wordt door een familiehoofd. We hebben al veel familiehoofden kunnen vinden. Er komt een kinder-programma voor kinderen van 6 tot en met 14 jaar, in twee groepen: de jongere kinderen (vanaf 6 jaar) en de tieners. Je vindt hierover elders in de Klankschaal meer informatie. Er zal voor de sangha's in Nederland gelegenheid en ruimte zijn zich te presenteren, zodat mensen jullie na de retraite weten te vinden. Je kunt als sangha dus materiaal voorbereiden en meenemen. Als je na het raadplegen van de website of het lezen van de folder nog vragen hebt over de retraite of de lezing kun je

iedere stap is vrede

bellen met Ger Levert (0575 - 526722) of Margriet Versteeg (0575 - 530843). Er zijn al veel mensen betrokken bij de organisatie, er zijn er nog veel nodig. Zo zoeken we voor het overnachten per gang iemand die ‘nachtwacht’ kan zijn, dat wil zeggen iemand die oplossingen voor medische en eventueel psychische problemen kan organiseren in samenwerking met de retraite-organisatie. Zo zullen er nog meer mogelijkheden zijn om in de voorbereiding van de komst en tijdens het bezoek mee te helpen met een taak. We zullen jullie hulp daarin ook in de toekomst weer inroepen.

Jaap Broerse
Ware Perfecte Compassie
Coördinator Organisatie
tnh2006@aandacht.net

Carpoolen naar de retraite

Jaap van der Laan coördineert vraag en aanbod van mensen die naar de retraite rijden en nog plaats over hebben om iemand mee te nemen en mensen die vervoer zoeken naar de retraite.
Info: Jaap van der Laan, jjep.vander.laan@hetnet.nl, 0521-514937.



Oefenen met kinderen

Toen ik in 1998 met mijn man en twee dochters van toen 13 en 9 jaar voor het eerst in Plum was, hadden wij geen flauw idee wat wij konden verwachten. Ik had het boek van Thây *Elke stap is vrede* gelezen en we besloten dat we het graag in de praktijk wilden meemaken. Onze oudste dochter had er van tevoren absoluut geen zin in. Ze had het idee dat ze de hele dag op een kussentje moest zitten. “Moet ik echt mee?”, vroeg ze meermalen. We spraken af dat we het tot lazy day zouden aankijken. We zouden volop aan het programma meedoen. Wanneer het ons echt niet beviel, konden we altijd nog weg.
De eerste dag sputterde ze nog erg en moesten we haar aansporen om te gaan. Dat was echter snel over. In de loop van die week kreeg ze het steeds meer naar haar zin en het mooie was, dat ze als een bloem openging. Hoe kon het anders in zo’n liefdevolle omgeving?
Wij zijn uiteindelijk vier keer met ons gezin in Plum geweest. Mijn kinderen bewaren heel goede herinneringen aan die ervaring. Het heeft ons als gezin heel goed gedaan om samen te oefenen. Het was bijzonder (en confronterend) om samen ‘beginning anew’ te doen. Onze dochters spraken toen hun behoefte uit dat wij meer thuis zouden zijn. Het was een begin van een vaker terugkerend gesprek hierover toen we weer thuis waren. Toen ze later met het tienerprogramma meededen, mochten we aanwezig zijn bij ‘watering the flowers’. Het ontroerde me diep om

kinderen uit verschillende landen elkaar te zien vertellen wat ze mooi en bijzonder van elkaar vonden.
Deze ervaring is voor mij de motivatie om actief te zijn in het kinderprogramma. De retraite biedt ouders en kinderen de mogelijkheid om samen te oefenen en samen bekend te raken met verschillende ceremoniën. Het kinderprogramma is daarom meer dan een plek waar kinderen naar toe kunnen, wanneer de ouders deelnemen aan het programma. We vragen juist ouders om een aantal dagdelen mee te draaien. Ook zullen ouders met het dharmadelen de mogelijkheid krijgen om ervaringen uit te wisselen.

Anneke Brinkerink en ik zullen het kinderprogramma coördineren. Wij hebben allebei ruime ervaring met het werken met kinderen én ervaring met de oefening. We vinden het bovendien leuk om te doen.
We zoeken nog een aantal mensen die met ons het programma willen voorbereiden en het willen begeleiden tijdens de retraite. Er worden twee groepen gemaakt: een groep jongere kinderen van 6 tot ongeveer 11 jaar en een groep oudere kinderen vanaf ongeveer 11 tot en met 14 jaar.
Je kunt je opgeven bij mij: Jacquelien van Galen, tel. 024-3585178, e-mail jvgalen@planet.nl.
Mocht je vragen hebben, laat me dat dan ook even weten.

Jacquelien van Galen
True perfect wisdom, Nijmegen



Kinderen op de retraite in de Glind, voorjaar 2004

Voor elkaar zorgen: second body practice

Op de landelijke sanghadag in april 2005 werd veel uitgewisseld over manieren om de sangha te versterken. Een van die manieren is de second body practice. *Een second body is een andere persoon in de sangha, voor wie we zorgen alsof diegene deel van onszelf uitmaakt. In Plum Village is second body practice ingevoerd. In Nederland heeft de Arnhemse sangha inmiddels ervaring opgebouwd met deze oefening.*
Meer over de second body practice kun je onder andere lezen in het prachtige boek van Thây: Joyfully together. The art of building a harmonious community. *Het boek bevat veel praktijkmethoden voor het bouwen van groepen en werken binnen groepen en de conflicthanteringshandvatten die erin beschreven staan, zijn heel verrijkend. In 1999 schreef Thây in het voorjaarsnummer van de* Mindfullness Bell *een artikel over de second body practice. Jaap Broerse vertaalde en bewerkte dit artikel.*

"Lieve vrienden, we zijn allemaal verwijderd van onze families. Onze biologische broers en zusters en onze ouders zorgen niet voor ons. Als we niet voor elkaar zorgen, wie zal er dan voor ons zorgen? Als je voor de Boeddha wilt zorgen, dan moet je zorgen voor je broeders en zusters. Als je voor je broeders en zusters zorgt, zorg je voor mij en als je voor de Boeddha zorgt, zorg je voor je broeders en zusters". De Boeddha zei dit tegen zijn monniken en nonnen nadat hij en Ananda een zieke monnik hadden verzorgd, door de vervuilde monnik en zijn kamer en kleren schoon te maken.
Heden ten dage moeten we elkaar ondersteunen in de oefening en voor elkaar zorgen, want onze oefening is geen individuele oefening. We oefenen met andere mensen, met onze sangha. De sangha is ons lichaam en al onze broeders en zusters zijn deel van dit sanghalichaam.

Uitoefening van de second body is een manier om voor elkaar te zorgen. Elk lid van de sangha heeft een second body nodig. Dus als je zitmeditatie gaat doen, nodig je je second body uit. Als je second body ziek is, moet je weten dat



je second body ziek is en zorgen voor een dokter of iemand om te helpen. Als de manieren en de aandacht van je second body niet erg goed zijn, moet je hem of haar hierop attent maken. Als je second body wat geluk beleeft, deel je dat geluk. Als je second body moeilijkheden heeft, is het nodig dat je deze moeilijkheden begrijpt.
De second body hoeft niet jonger te zijn, de second body kan ouder zijn. Je hoeft niet beter te zijn dan je second body, je moet je second body helpen. Als je je second body niet alleen kunt helpen, moet je hulp van iemand anders vragen. Je kunt Thây om hulp vragen of andere broeders en zusters.
De tweede persoon heeft ook zijn second body, die derde persoon heeft ook zijn second body enzovoort. Als je voor je second body zorgt wordt er ook gezorgd voor de derde, vierde en vijfde bodies. Door te zorgen voor je second body zorg je voor alle anderen. Als ieder sanghalid zorgt voor zijn second body, dan wordt er voor de hele sangha gezorgd.
De persoon van wie jij denkt dat die een moeilijke second body zou zijn, kan je heel veel nut en plezier in je oefening brengen. Sommige vruchten hebben doorns en zijn hard, maar wanneer we ze open breken, smaken ze erg goed. Er zijn mensen die we ontmoeten, die aan de buitenkant niet erg zoet zijn, maar als we in staat zijn ze te openen, is de vrucht prachtig.
Laat je niet misleiden door de buitenkant. Denk niet dat het erg moeilijk is om voor de second body te zorgen. Zet al je bekwaamheden in om voor die persoon te zorgen en hij zal een zoete waterbron worden. We moeten niet voor de uiterlijke vorm oefenen door alleen te zeggen dat je een second body hebt. We moeten niet maar half bezield oefenen. Met oprechte oefening zullen we een directe ervaring hebben van de weldaden van de oefening.
Net als de bladeren hoeven we niet perfect te zijn, maar als we in harmonie samenleven, is onze sangha prachtig en hoeven we ons niet slecht te voelen over onszelf. Harmonie is de oefening van de sangha. Als je een sangha wilt bouwen, moet je niet vergeten dat harmonie het basisingrediënt is. Het is nodig dat we op zo´n manier oefenen in onze sangha dat er harmonie is.

Ondersteuningsgroep voor lokale sangha's

Op de landelijke sanghadag is naar voren gekomen dat er bij de lokale sangha's behoefte is aan ondersteuning door meer ervaren sangha's en ordeleden. Een aantal leden van de Orde van Interzijn heeft een ondersteuningsgroep voor de sangha's opgericht. Je kunt bij hen terecht met alle mogelijke vragen rond het reilen en zeilen van de sangha of met betrekking tot verdieping. Je kunt hen bereiken via de coördinator, die je naar een van de leden doorverwijst, al naar gelang je vraag.
De coördinator voor het komende jaar is Willy Bijl, tel. 0224-298695, e-mail: willy.bijl@quicknet.nl.
Wij hopen dat er veel gebruik gemaakt zal worden van deze mogelijkheid van ondersteuning.

Het eerste Oaseweekend!

In het weekend van 28, 29 en 30 oktober zijn we bij elkaar gekomen om samen te oefenen op het eerste Oaseweekend. We, dat zijn twaalf deelnemers uit verschillende sangha's. De weekenden zijn bedoeld als een oase, een plek waar we samen in vreugde oefenen, samen in aandacht zijn. Een soort mini-retraite.

De foto's geven een indruk van dit zonnige, aangename weekend. Wat voor mij een plezierige ervaring was, was het samen doen, het gezamenlijke deelnemen aan en leiden van alles dat nodig was. Van eten koken tot meditaties begeleiden, tot het uitnodigen van de bel. We troffen het enorm met het weer: we hebben zelfs buiten gegeten, tussen de kakelende kippen, de kukelende hanen en Flappie het konijn, die allemaal deel uitmaakten van onze tweedaagse sangha.

De weekenden zijn vooral voor beoefenaars die al wat ervaring hebben opgedaan in de traditie van Thich Nhat Hanh. Een keer per maand een weekend dat begint op vrijdagavond om 20.00 uur en eindigt op zondag rond 17.00 uur. De dagindeling is zoals bijvoorbeeld in een retraite in Plum Village.

Data: 13, 14 en 15 januari
10, 11 en 12 februari
17, 18 en 19 maart
14, 15 en 16 april

De kosten bedragen 50 euro, plus de kosten van het eten (10 euro).

Voor informatie kan je mailen of bellen naar Marjolijn van Leeuwen, mjvanleeuwen@hetnet.nl; of Maria Ruiters, ruiters4@zonnet.nl, 0345-614708 of 0615603350.

Maria Ruiters
Sangha Leerdam



Wandelen langs een oase van rust

Het gras is altijd groen: thuiskomen!

Een impressie van het eerste Oaseweekend

Het was zo'n prachtige herfstdag. Helder zonlicht, lange schaduwen en een temperatuur van 20 graden(!). Ik fiets naar de boerderij in Leerbroek, waar het eerste oaseweekend gehouden zal worden. Overal om mij heen groeit het groene grasland bijna orgastisch de grond uit.

Om de paar honderd meter een sloot.... Dat oer-Hollandse veenweidelandschap. Nergens kun je zo ver kijken. Nergens, behalve wellicht op het land bij de zee in Zeeland, zinkt de zon zo mooi achter de horizon. Leegte, ruimte, water, groen en zon. Wat een kracht! "Een biljartlaken opgespannen tussen kerktorens", zoals Koos van Zomeren het zo prachtig formuleerde.

Voor mij was het weer thuiskomen. Hoeveel kilometers heb ik hier vroeger niet op mijn racefiets afgelegd? En nu hier weer terug. Ik moet denken aan de regeltjes van Thây. "I have arrived. I am home...." Volgend jaar komt Thây weer naar Holland, Polderland. De cirkel, symbool van leegte, is weer rond.

Lichtheid, humor en verdieping

In een schitterende oude boerderij vindt het eerste oaseweekend plaats. Een boerderij met een geheel eigen menagerie. Bergeenden, konijnen, kippen en kat. Allemaal met een geheel eigen karakter, zoals later zal blijken. Initiatiefnemers Marjolijn van Leeuwen en Maria Ruiters verwelkomen iedereen hartelijk. Vanaf het begin al is daar de kenmerkende sfeer van lichtheid, humor en verdieping. Maria, gezeten achter een enorme mindfulness bell. Natuurlijk zijn structuur en rituelen



Een eenvoudige, doch voedzame maaltijd

belangrijk, maar toch blijken de mensen uiteindelijk grotendeels de sfeer te bepalen. Nogmaals dank.
En dat een aanvankelijk zo heterogeen lijkend gezelschap al vlug zo'n innerlijke verbondenheid voelde. Misschien reikte de opmerking die Marjolijn plaatste verder dan zij wellicht zelf besefte: "Wat is het toch plezierig om met mensen om te gaan die de stilte niet onwelkom heten." Is het toestaan van stilte en leegte wellicht een garantie voor lichtheid en humor? En gedurfde oprechtheid, ook in het delen van de emoties.
De dames bleken toch ook strategisch onderlegd te zijn. Zij hadden mij het leiden van de ochtend loopmeditatie toebedeeld: moest ik wel uitgeslapen aanwezig zijn en mijn contactlenzen niet vergeten. Wij liepen in stille meditatiepas naar de Kaai. De boerderij berg(!)eend waggelde draaikonterig voor ons uit. Af en toe keek hij achterom met een blik van: wat heb ik nu voor raars aan mijn staart hangen? Terwijl wij vlak langs hem in ganzenmars passeerden bleek haar broer bergeend al even onverstoorbaar op een bankje te blijven zitten. "Is er hier iets aan de hand dan?"

Gewoonlijk beschouwen de mensen het lopen op water of door de lucht als een wonder, maar ik vind het dat het werkelijke wonder niet is op water of lucht te lopen. Dagelijks hebben wij deel aan een wonder zonder het als zodanig te herkennen: een blauwe lucht, witte wolken, groene bladeren, de donkere nieuwsgierige ogen van een kind — onze eigen ogen. Alles is een wonder.
(Thich Nhat Hanh in *Het gras wordt groener*)


Contact met werkcompagnon

Weer dat alom aanwezige polderland dat zich steeds verder ontrolt in het steeds helderder optrekkend licht. Zwanen zwoegen zich omhoog, schroevend in de lucht. Kieviten duikelen en draaien op brede vleugels. Ganzen trekken V-vorkend over. Banken met verstilde doorkijkjes. Buurman Boer harkt het grintpad aan. De wind lispelt door de trilpopulieren. Achter de boerderij een schitterend bos van oer-Hollandse essen. Soms eeuwenoud en onderdeel van een boerenhakhoutcultuur.
Wij lunchen buiten en genieten een zeer voedzame, eenvoudige maaltijd, wederom gezeten onder de majestueuze essenbomen. Kippen trachten springend op de banken meer dan een

graantje mee te pikken. Flapoorkonijnen schieten en huppen als opwinddieren rond en onder de tafel door. Licht schittert al zonnevlekkend door de boomtakken. Weer dat gevoel van..... "Life is a place here and now in a dying world!" "Als morgen de wereld vergaat zal ik vandaag nog een boom planten." De werkmeditatie verliep voorspoedig. Alhoewel ik de volgende keer wel een overall hoop aan te kunnen trekken bij het sloten uitbaggeren. Dat ik tijdens de meditatie ook naar poldergrondlucht moest ruiken vond zelfs ik wat te veel van het goede. Plezierig om tijdens de werkmeditatie te ervaren dat je weer op geheel andere wijze een hartelijk contact met je werkcompagnon had. Sommige deserteurs hadden de tuin-trampoline ontdekt. De voortijdige lichtheid, zo bleek later tijdens de dharmadiscussie, was voor velen letterlijk nogal zwaar gevallen. Maar ja, het schitterende beeld van een dame, onder een hoek zwevend tussen hemel en aarde, het blijft voor altijd op mijn netvlies gegraveerd.
De omgang met de eigenaar van de boerderij verliep ook allerhartelijkst. Net of je weer een aardige oudere oom ontmoette. Jan Boswijk hield zondagmorgen een lezing. Deed mij erg aan een gezegde van Henri Nouwen denken:

Rondom de leegte
Er is een diepe leegte in jouw bestaan, een afgrondelijk diep gat. Die leegte zul je nooit kunnen opvullen, want je behoeften kennen geen grenzen. Je moet werken op het terrein eromheen, zodat de afgrond zich geleidelijk sluit. Omdat het gat zo enorm groot is en je gevoel van beklemming zo diep, zul je er altijd van weg willen lopen. Twee uitersten moet je vermijden: helemaal opgaan in de pijn, en je zoveel door de dingen laten afleiden dat je ver verwijderd blijft van de wond die je wilt genezen.

De afsluitende theeceremonie viel wederom op door de gevatheid en spontaniteit. Citaten van onder andere Martin Bril, Paustovsky (Vertraagde tijd!) en Kees Stip. Geraakt door diepgang en humor. Niet in het minst door diegene die het minst te vertellen had. Zelf hoopte ik het motto van de Oaseweekends te mogen verduidelijken. Ik haalde een citaat aan van Boeddha's laatste woorden:

Vindt het licht in jezelf.
Wees een eiland voor je zelf.
Blijf trouw aan jezelf.

Ik las een kaartje van het voormalig Zenklooster Tiltenberg voor: "Niet over de duisternis klagen maar een kaars aansteken." Mijn kaars wil nog wel eens uitwaaien. Ik klaag ook nog wel eens.
Mogen wij nog vele weekeinden elkaar helpen om de kaars in onszelf aan te kunnen steken!

Welkom in de Oase!

Marjolijn en Maria: hartelijk dank voor het initiatief!

Eric Stols

Nieuwe sangha's en werkgroepen

Nieuwe Sangha in Zeeland

Al ruim een jaar liep ik met het plan rond om in Zeeland een sangha in de traditie van Thich Nhat Hanh te beginnen. Ik heb veel van zijn boeken gelezen en voor mij is hij een grote inspirator om in aandacht te leven. Zijn eenvoud, zijn praktische oefeningen en de boeddhistische psychologie spreken mij erg aan. Maar ideeën blijven ideeën als je er niets mee doet. Op een gegeven moment heb ik mijn plan om een sangha te starten geopperd bij twee vriendinnen. Alle drie hebben wij ruime ervaring met meditatie en leven in aandacht past bij ons. We hebben samen een paar aandachtsdagen in Antwerpen bijgewoond, waar we heel liefdevol werden ontvangen. De rust van zo'n dag en de fijne mensen van de Belgische sangha hebben ertoe bijgedragen dat het idee van een sangha ook werkelijkheid werd. Ik heb zelf ook een keer een sangha-avond bij Else Meerman in Leiden en een sangha-avond bij Eveline Beumkes in Amsterdam bijgewoond. Beide avonden waren heel fijn. Zo zie je dat ieder een sangha op zijn eigen manier invult. Bij Eveline volg ik nog cursussen.

We zijn gestart op 10 oktober en ook wij hebben met ons drieën aan de sangha-avond onze eigen vorm gegeven. De sangha-avonden worden gehouden in mijn eigen yogaruimte in Domburg, vijf



De meditatieruimte in Domburg

minuten lopen van het strand en de zee, een mooie plaats om 's zomers de loopmeditatie te doen.
Onze sangha telt inmiddels twaalf leden, negen vrouwen en drie mannen, dus blijkbaar voorziet ons initiatief in een behoefte. De sangha-avonden vinden om de veertien dagen plaats op de oneven maandagen van de maand van 19.30 uur tot 22.00 uur. We lezen de vijf aandachtsoefeningen, mediteren in stilte, doen stiltemeditatie, geleide meditatie of loopmeditatie, lezen gatha's voor en drinken in aandacht thee. Na een korte pauze lezen we een inspirerende tekst voor, waarna een dharmagesprek volgt en we sluiten af met het zingen van een mantra of een mooi gedicht. Wij hopen met z'n drieen dat de sangha in Domburg, voor de leden en natuurlijk ook voor onszelf, genoeg inspiratie oplevert om in aandacht te leven.

Leida Passenier, tel. 0118-582650
Jenny van Dam, tel. 0118-430515
Corrie Swenne, tel. 0113-302077

Sangha voor onderwijzers

Vorig jaar zijn we vanuit de sangha Nijmegen gestart met een sangha voor onderwijzers. We delen over hoe we ons werk met volle aandacht (kunnen) doen en hoe we leerlingen kunnen inspireren om meer met aandacht aanwezig te zijn. Je bent van harte welkom als je ook in het onderwijs werkzaam bent of (bedrijfs)trainer bent en hierover met anderen wilt delen. Graag vooraf een mailtje sturen (Jeroen.duyser@hotmail.com), zodat we weten wie we kunnen verwachten. Voor informatie kun je bellen met Jacquelien van Gaalen (024-3585178) of Jeroen Duyser (06-42492999).

Het adres is:
Groesbeeksedwarsweg 200
6521 DT Nijmegen

Data (op woensdag)
25 januari van 19.30 tot 21.45
15 maart van 19.30 tot 21.45
17 mei van 19.30 tot 21.45



Werkgroep Afscheid nemen

In 2004 hebben vier mensen van de Orde van Interzijn een werkgroep opgericht die de naam draagt 'Afscheid nemen'. De werkgroep is opgericht om informatie te geven over en steun te verlenen rond thema's als ziekte, verlies, sterven en rouwen. Wij, de leden van de werkgroep, willen het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh over ziekte, sterven en rouwen in kaart brengen door zijn boeken en lezingen te bestuderen.Ook willen wij teksten rond deze thema's vertalen, zodat er een boekje gemaakt kan worden van boeddhistische ceremonieën zoals die in het Plum Village Chanting Book staan.

Ons streven is om op den duur voor vrienden van de Sangha deze ceremonieën en rituelen te kunnen verzorgen rond ziekte, sterven, crematie of teraardebestelling. In het najaar van 2004 hebben wij in het Vuurvlinder Centrum een vierdaagse retraite georganiseerd over 'Leven met Sterven'. We willen elk jaar zo'n retraite aanbieden.
Verder onderhouden we contacten met een andere boeddhistische groepering die zich met deze materie bezighoudt: de Werkgroep Stervensbegeleiding van de Boeddhistische Unie Nederland (BUN). Twee keer per jaar komen leden van deze groep bijeen om ervaringen en ceremonieën vanuit verschillende tradities uit te wisselen, zodat wij elkaar kunnen inspireren en van elkaar leren.

Anneke Brinkerink, Rochelle Griffin,
Ger Levert, Margriet Versteeg



De werkgroep Afscheid nemen, vlnr: Margriet, Ger, Anneke en Rochelle

Geen verleden, geen toekomst,
als ik nu leef, op dit moment,
dan is er alleen wat ik nu doe,
wat ik nu ben, wat ik nu ervaar.

Ik voel de lucht langs m'n huid strijken als ik loop,
ik voel hoe m'n hiel de grond raakt,
voel de schoen ertussen.
Ik voel hoe ik ademhaal,
hoe de lucht m'n neus binnenstroomt,
hoe m'n longen zich vullen.
Dit is het. Ik adem in, ik adem uit.

Ik zie de regendruppels aan de rand van de tuintafel hangen
en het is stil.
Ik hoor een spelend kind
en het is stil.
Ik ruik de regen
en het is stil.
De tijd is stil, de ruimte is stil.
Dit is het. Ik ben stil.

this

Alleen dit moment is het belangrijkste moment in m'n leven,
moment na moment.
Als een druppel op een blad valt
met een tikje dat ik alleen maar zie,
is dat het belangrijkste moment van m'n leven.
Als ik een glas afwas,
is dat het belangrijkste moment van m'n leven.
Als ik een appel schil, nu, dit is het.

Moment na moment,
het eeuwige nu.
Nu is het stil,
nu is het goed,
dit moment,
ieder moment,
moment na moment,
nu,
dit moment.

Pieter Loogman

Veranderende seizoenen

Zuster Cúc Ngiêm komt oorspronkelijk uit Nederland en woont sinds een paar jaar in de gemeenschap in Plum Village. Vandaaruit doet ze verslag van het leven in Plum. Ditmaal over de winterretraite.

Het seizoen wordt gekleurd door prachtige zonsondergangen en opgangen, binnen in de eetzaal knappert het houten vuurtje lekker warm en gezellig. Overdag zien we de bomen prachtig geel, oranje, rood gekleurd en bladeren vallen langzaam dwarrelend naar beneden tegen de achtergrond van een heerlijk herfstig zonnetje. De herfst begint langzamerhand ook winterse tinten te krijgen, want de laatste dagen heeft het aardig hard gevroren. 's Nachts vallende sterren uit heldere sterrenluchten, de melkweg boven ons hoofd en 's ochtends een wit laagje over het gras en een dun laagje ijs op de lotusvijver, waar de kikkers weer 's middags op de waterkant in het zonnetje liggen te zonnen.

De winterretraite is een paar dagen geleden begonnen, de komende drie maanden zullen we niet naar het buitenland reizen, niet buiten het klooster (voorzover dit mogelijk is) en ook binnen het klooster niet al te veel naar buiten treden in de zin van lange telefoongesprekken, e-mails etc. Het is een tijd waarin we de mogelijkheid hebben dieper naar binnen te gaan en onze oefening verder te verdiepen. Er zijn meerdere thema's dit jaar die aangeraakt worden in de winterretraite: hoe retraites aan te bieden (van dit onderwerp willen we een boek maken na de winterretraite); sanghabuilding; ook new biology discoveries [nieuwe biologische ontdekkingen], dit laatste onderwerp als een voorstudie op de retraite van volgend jaar voor neurowetenschappers.

Jullie lezen het verhaal van iemand die slechts een paar jaar biologie heeft gehad, voor het laatst toen ze dertien was, dus dat zijn dingen die ver weggezakt zijn. Maar op de een of andere manier heeft de wereld van de neuronen, cellen, ademhaling en allerlei andere dingen binnen in het lichaam zich geopend. Ongelofelijk interessant, onze innerlijke wereld. Slechts door eenvoudigweg de medische encyclopedie erop na te slaan is er al een hele nieuwe wereld voor me opengegaan en heeft mijn oefening zich al verder verdiept. We zijn zelf een grote gemeenschap! De kunst van sanghabuilding [gemeenschap bouwen] bevindt zich gewoon binnenin ons!

Thây weet een mooie link te leggen tussen wetenschap en sanghabuilding en de Dharmalezingen zijn rijk. Met de sangha kijken we video's over de werking van de menselijke geest en in de bibliotheek heb ik een paar boeken gevonden, het wordt mijn studieobject voor komend jaar.

Lieve mensen, soms is er de gelegenheid voor een maaltijd met Thây en zuster Chân Không. Onze eerstvolgende

retraite na de winterretraite is de retraite in Nederland. Toen ik laatst bij hen was haalden ze herinneringen op aan de tijd dat ze nog in Parijs woonden en hard werkten voor de slachtoffers van de Vietnamoorlog, de hongerige kinderen en de bootvluchtelingen. Zuster Chân Không vertelde over hoe genereus Nederland was. Het was toen mogelijk een kind te adopteren (een beetje zoals Foster Parents) en Nederland was het land dat veruit de meeste kinderen had geadopteerd. Destijds gingen Thây en vooral ook zuster Chân Không heel regelmatig naar Nederland. Zuster Chân Không stond toen vaak in de *Trouw* en herinnert zich nog veel plekken in Nederland (de kaasmarkt in Alkmaar, Utrecht). Ook vertelde Thây over hoe ze een retraite gaven in centrum De Kosmos in Amsterdam, waar iedereen altijd de trappen op en af holde. Toen deed Thây wandelmeditatie met de hele groep retraitanten en veroorzaakte een hele file op de trappen in het centrum, zei hij met een grote glimlach. Het was in Nederland waar het gedicht *Please Call Me By My True Names* voor het eerst werd gelezen. En als laatste vroeg Thay hoe het nou zat met die haring en uitjes, en of de koningin die nou ook zo at, bij de staart omhoog en dan zo je keel inglijdend, en of we toch wel de bloemen gaan bekijken wanneer we weer in Nederland zijn. Met een hartelijke glimlach kijken we er allemaal naar uit om na zoveel jaar weer met Thây en zuster Chân Không naar Nederland te komen volgend jaar.

Zuster Cúc Nghiêm
Plum Village
Eind november 2005



Een bezoek aan Plum Village

Plum Village is een boeddhistisch klooster en meditatiecentrum in de buurt van Bordeaux in Frankrijk. Het werd in 1982 opgericht door Thich Nhat Hanh. Wie Plum Village wil bezoeken, kan er bijna het hele jaar terecht. Tijdens de jaarlijkse retraites is er een speciaal programma, waarin Thich Nhat Hanh bijna dagelijks een lezing geeft. Als Thich Nhat Hanh niet aanwezig is, worden de lezingen verzorgd door residentiële dharmaleraren of zien we hem op video. Bezoekers nemen deel aan het dagelijks leven in de gemeenschap.
De meditatiebeoefening in Plum Village is erop gericht om álles wat we dagelijks doen in volle aandacht te doen: eten, lopen, schoonmaken, afwassen, etc. Dit wordt gezien als een oefening in meditatie-in-actie. Van gasten wordt ook gevraagd zich te onthouden van roken en het drinken van alcohol en geen vlees of drank mee te nemen op het terrein.
Opgave voor een verblijf in Plum Village geschiedt altijd door middel van een inschrijfformulier.

Carpoolen

Jaap van der Laan koppelt vraag en aanbod voor Nederlanders en Belgen die naar en van Plum Village reizen. Meld je aan! En bedenk: je kan degene die met je meerijdt vragen de kosten met je te delen.
Info: Jaap van der Laan, 0521-514937, jjep.vander.laan@hetnet.nl.

Retraites 2006

15 november - 15 februari	Winterretraite
10-17 februari	Franstalige retraite in Plum Village
28 april	Lezing in Den Haag
1-5 mei	Retraite in Nederland
7 mei	Lezing in Brussel
1-21 juni	Drieweekse retraite *Breath of the Buddha* in Plum Village
11 juli - 8 augustus	Zomerretraite in Plum Village
19-26 augustus	Retraite voor neurowetenschappers in Plum Village

Informatie

Informatie over Plum Village kun je vinden:

- op de website van de Stichting Leven in Aandacht, www.aandacht.net
- door contact op te nemen met Ludy Jongkind, 030-2523002 (bereikbaar op vr, za en zo) of met Mathilde Pieneman, 06-42728922, mathildepieneman@gmail.com
- op de website van Plum Village, www.plumvillage.org. Daar vind je de meest recente versie van de inschrijfformulieren, de data van de retraites en praktische informatie.

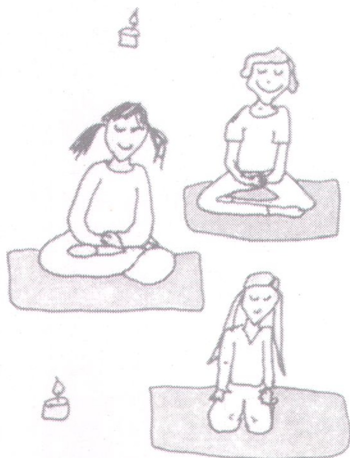
Kinder klank

Hallo allemaal!

In de kinderklank deze keer aandacht voor twee onderwerpen: mediteren en het bezoek van Thich Nhat Hanh in april/mei 2006. Dat laatste lijkt ver weg, maar de tijd gaat vaak zo snel! We vinden het geweldig dat Thây, zoals we Thich Nhat Hanh ook noemen, naar Nederland komt. We hebben jullie hulp bovendien nodig om het bezoek zo fijn mogelijk te maken. Maar eerst iets over wat de grote mensen mediteren noemen.

Mediteren

Jullie kennen het misschien wel, mediteren... Bekende manieren van



mediteren zijn het in stilte zitten en de loopmeditatie. Maar wat mediteren nu precies is? En wat het met ons doet? Dat is soms heel moeilijk om te begrijpen. Onze leraar Thich Nhat Hanh heeft een mooi verhaal geschreven, waarin hij dit aan ons uitlegt. Het verhaal gaat over Thanh Thuy (uitspraak tan toei), een meisje dat bij hem logeerde in Frankrijk. Hij gebruikt hierbij een heel 'lekker' voorbeeld, lees maar gauw.

Thanh Thuy's appelsap

Vandaag kwamen drie kinderen uit het dorp van Thanh Thuy spelen. Met hun vieren renden ze weg om op de heuvelkant achter ons huis te spelen en na een uur kwamen ze terug en vroegen wat te drinken. Ik nam de laatste fles zelfgemaakte appelsap en gaf ze ieder een glas vol, Thanh Thuy het laatst.
Omdat haar appelsap het laatste uit de fles was, zat er wat vruchtvlees in. Toen ze de stukjes zag, pruilde ze en weigerde er van te drinken. Dus toen de kinderen weer op de heuvelkant gingen spelen, had Thuy niets gedronken.
Een half uur later, toen ik op mijn kamer zat te mediteren, hoorde ik haar roepen. Thuy wilde een glas koud water pakken, maar zelfs op haar tenen kon ze niet bij de kraan. Ik herinnerde haar aan het glas appelsap op tafel en vroeg haar dat eerst op te drinken. Ze draaide zich om en zag dat de stukjes naar de bodem waren gezonken en dat het sap er nu helder en heerlijk uitzag.
Nadat ze het glas half had leeggedronken, zette ze het neer en vroeg: 'Is dit een ander glas, oom Monnik?'
'Nee,' antwoordde ik, 'het is hetzelfde



Kinderen op weg naar de theeceremonie tijdens de retraite in mei 2004

glas van daarnet. Het heeft een tijdje stilgestaan en nu is het helder en heerlijk.' Thuy keek weer naar het glas. 'Het is echt lekker. Heeft het net als u gemediteerd, oom Monnik?' Ik lachte en gaf haar een tikje op haar hoofd. 'Laten we zeggen dat ik het appelsap nadoe wanneer ik zit; dat is dichter bij de waarheid.'

Uit: *De zon in je hart*
door Thich Nhat Hanh.

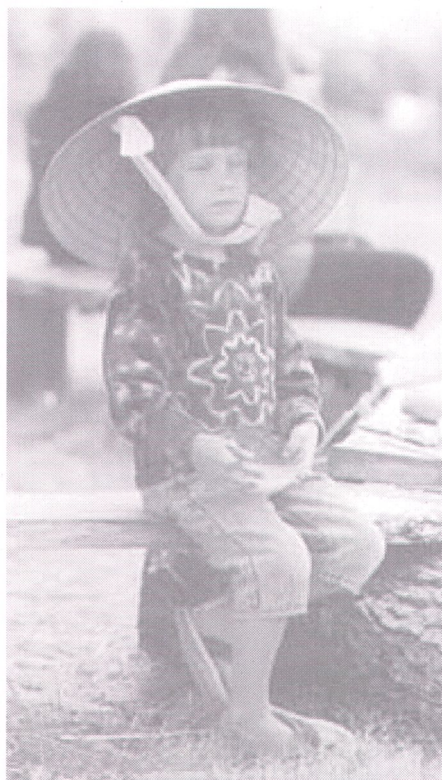
Wat een mooi verhaal. Snap je het ook? Dat we helder en fris worden als we mediteren. Alle drukke dingen in ons, zakken als het ware naar de bodem!

Thich Nhat Hanh komt op bezoek

Eind april en begin mei komt Thich Nhat Hanh op bezoek in Nederland en België. Hij is een bijzonder mens, die veel gedaan heeft en nog steeds doet voor de vrede in de wereld. Hij komt uit Vietnam en leeft al lange tijd in Plum Village, een kloostergemeenschap en meditatiecentrum in Frankrijk. Hij is een boeddhistische monnik en zenleraar, we kunnen allemaal veel van hem leren. Probeer de dingen die je doet met liefde en aandacht te doen, dat is in het kort zijn boodschap. En dat is vaak best moeilijk…
In de meivakantie van 1 t/m 5 mei 2006 komen er veel mensen, misschien wel 800, bij elkaar in Oosterbeek om samen met Thich Nhat Hanh te oefenen in het

aandachtig en liefdevol dingen doen. We noemen dat samen komen een retraite. Het bijzondere is dat ook kinderen welkom zijn, dus jij kunt er ook bij zijn! Er wordt een speciaal kinderprogramma georganiseerd. Meer informatie kun je vinden op de website www.aandacht.net

Thây zal samen met veel monniken en nonnen uit Plum Village naar Oosterbeek komen. We willen hen graag verrassen en daar hebben we jullie hulp bij nodig. Thây houdt veel van kinderen, dus willen we jullie vragen om iets moois te maken dat we op kunnen hangen in het centrum in Oosterbeek. Het kan een tekening zijn, een collage, een knutselwerkje, een schilderij, als het maar verstuurd en opgehangen kan worden. Als je het leuk vindt kun je er een stukje met uitleg bij schrijven.



Thây is ook schrijver en dichter. We denken dat hij het geweldig zou vinden als er kinderen zijn die iets voor hem schrijven of dichten.

Moeilijk? Er zijn ook makkelijke manieren om een gedicht te maken. Wat dacht je bijvoorbeeld van een 'elfje'. Het bestaat uit elf woorden, die op een speciale manier een gedicht vormen. Kijk maar naar het elfje dat Ella gemaakt heeft: begin met één woord, dan steeds een woord per zin erbij en weer afsluiten met één woord. Probeer het maar!

geluk
voelt fijn
zon licht wind
ik dans van plezier
geluk

Je kunt je creaties opsturen naar
Kinderklank
Ella Termorshuizen
Rijnlaan 23
4195 GS Culemborg.

Als je iets op de computer gemaakt hebt, kun je het mailen naar ella@meijaard-termorshuizen.nl of juliette@voeten.com Wij zullen jullie teksten vertalen in het Engels, zodat ook onze buitenlandse bezoekers ze kunnen lezen.

We hopen op heel veel mooie dingen!

Vietnamprojecten

Vietnam Projecten 2006 vanuit Nederland

Het afgelopen jaar is mede dankzij financiële steun van de Nederlandse, Duitse en Engelse sangha een schooltje gerealiseerd in het Vietnamese dorp Trung Kien. Onlangs hebben wij zuster Chan Khong gevraagd of de Nederlandse sangha een nieuw, vergelijkbaar project kan sponsoren in Vietnam. Welk project het precies wordt weten wij nog niet. Rochelle Griffin is graag bereid om verschillende sangha's in Nederland te bezoeken om haar ervaringen in Vietnam (2001 en 2005) te delen en een powerpoint-presentatie te geven. Sangha's kunnen hiervoor bijvoorbeeld een aandachtige dag of een andere activiteit organiseren met wat meer publiciteit omwille van deze fondswervingsactie.

Wil je Vietnamese kinderen helpen ondersteunen, of heb je vragen over de Vietnamprojecten van Stichting Leven in Aandacht, neem dan contact op met Marieke Westerveld: mariekewest@hotmail.com of 020-6185249. Je kunt de algemene Vietnamprojecten ondersteunen door geld over te maken op gironummer 6839039 van Stichting Leven in Aandacht, Alkmaar, o.v.v. Vietnamprojecten. Voor meer informatie, zie www.aandacht.net

Vietnamprojecten vanuit België

Hieronder zie je een overzicht van de sociale projecten die wij in België ondersteunen. Gaarne blijven wij de Vietnamprojecten steunen. Onze solidariteit is heel belangrijk. Wij kunnen daardoor veel lijden lenigen of voorkomen. Alle ontvangen giften gaan integraal naar Plum Village en Zr. Chân Không zorgt dat het geld terechtkomt waar de nood het hoogste is.

Project I
Liefdevolle opvang van kindjes met één voedzame maaltijd per dag en onderricht door bekwame leerkrachten. 60 euro per jaar, per kindje.

Project II
Een bijdrage aan het salaris van een geëngageerde leerkracht, die voor de opvang van de kindjes zorgt. 222 euro per jaar.

Project III
Voedselvoorziening voor keukenhulpjes. 36 euro per jaar

Alle giften kunnen overgemaakt worden op rekening nr. 850-0139177-77 van Hokiviet, Van Schoonbekestraat 39 B-2018 Antwerpen.

Boekennieuws

Thich Nhat Hanh
Aandacht is als zonneschijn
49 verzen om terug te keren in het nu
(vertaling van *Present moment, wonderful moment*)
Vertaling: Aleid C. Swierenga
Uitgeverij Ten Have
ISBN 90-259-5431-6
115 blz; gebonden; 11,90 euro

Aandacht is een kernbegrip voor Thich Nhat Hanh. Vaak vergeten wij in onze drukte wat wij aan het doen zijn en zelfs wie wij zijn. Dan raken wij ook het zicht op anderen kwijt. Door gatha's (kleine gedichtjes) op te zeggen tijdens je dagelijkse bezigheden worden wij ons weer bewust van onszelf; wij zetten onze activiteiten voort, maar wel aandachtiger en bewuster.

Thich Nhat Hanh
Innerlijk Vuur
meditaties over angst, boosheid en liefde
(vertaling van *Taming the tiger within*)
Vertaling: Aleid C. Swierenga
Uitgeverij ten Have
ISBN 90-259-5503-7
300 blz; gebonden; 19,90 euro

In *Innerlijk Vuur* geeft Thich Nhat Hanh de wijsheden uit zijn boeken in korte meditaties en overwegingen weer, zodat ze gemakkelijk kunnen worden toegepast in ons dagelijks leven. Korte krachtige adviezen, die boosheid, angst, jaloezie en andere negatieve emoties kunnen ombuigen.

Thich Nhat Hanh
Vrede begint bij jezelf
Palestijnen en Israëli's luisteren naar elkaar
(Vertaling van *Peace begins here*)
Vertaling: Judith Bossert
Uitgeverij Ten Have
ISBN 90-259-5526-6
173 blz; gebonden; 14,90 euro

Om vrede uit te dragen, moet je eerst vrede in jezelf vinden. Om innerlijke vrede te bereiken moet je het verleden en de toekomst loslaten en leven in het hier en nu. Dat deze theorie ook in het echt werkt bewijst de auteur in de praktijk. Hij helpt Palestijnen en Israëli's bij hun conflicten. In retraites leren zij naar elkaar te luisteren zonder te veroordelen, oefenen ze aandacht, diepe ontspanning. Een leerzaam boek voor iedereen die met conflichten, vooroordelen en sterke emoties te maken heeft.

Thich Nhat Hanh
Als ik adem
een keuze uit zijn gedichten
Vertaling: Meindert Boersma
Dabar-Luyten – Heeswijk
ISBN 90 6416 407
52 blz, 7,50 euro

Toelichting van de vertaler op deze bundel: Thich Nhat Hanh schrijft prachtige gedichten. Ze zijn eenvoudig. Op het eerste gezicht lijken ze een soort verhalende poezie. Maar de eenvoud is bedrieglijk, want er bestaat een andere, verborgen laag. Ieder gedicht heeft twee dimensies. De ene is de historische dimensie (de gebeurtenis, het verhalende), de andere de ultieme dimensie (dat wat alles met elkaar verbindt; dat wat tijdloos is). Thich Nhat Hanh spreekt zelf over het transcenderen van de geschiedenis. In een zonnebloem herkent hij door diep en vol aandacht schouwen het grote verband der dingen, het eeuwige. Hij noemt dat inter-zijn.
De lezingen van Thây, zoals hij ook wordt genoemd, zijn altijd een gebeurtenis. Hij begint vaak eenvoudig, met een verhaal of gedicht; vervolgens cirkelt hij daar langzaam omheen en voert zijn gehoor naar een dieper niveau van verstaan. Wie zich daarvoor opent, ontvangt al luisterend inzicht en komt tot een dieper bewustzijn. Iets dergelijks ervaar ik ook bij zijn gedichten. Lezend en herlezend voeren ze je mee in dat land van zijn en niet-zijn, dat waar alles met alles verbonden is: het inter-zijn.
De gedichten in deze bundel zijn gekozen uit *Call me by my true names*, zijn verzamelde gedichten. In 1970 verscheen een selectie daaruit in een vertaling van mr. Evert Straat: *De schreeuw van Vietnam*, voornamelijk over de oorlog in Vietnam. In *Call me by my true names* staan ze in het eerste deel, Historical Dimension. De gedichten in *Als ik adem* heb ik vooral ontleend aan het tweede deel, Ultimate Dimension. Het merendeel is niet eerder in het Nederlands gepubliceerd.

Thich Nhat Hanh heeft bij een aantal van zijn gedichten zelf een toelichting gegeven. Zoveel als mogelijk is deze ook opgenomen. Een voorbeeld:

In kringen lopen

He, jij die in kringen rondloopt,
houd alsjeblieft daarmee op.
Waarvoor doe je het?
"Ik kan niet zijn zonder dat ik ga,
want ik weet niet waarheen ik moet
gaan.
Daarom loop ik in kringen."
Ach, jij die in kringen rondloopt,
houd alsjeblieft daarmee op.
"Maar als ik ophoud met gaan
stop ik mijn zijn."
O, mijn vriend die in kringen
rondloopt,
jij valt niet samen met
dat dwaze gedoe van lopen in
kringen.
Je mag plezier scheppen in je gaan
zonder in kringen te lopen.
"Waar kan ik dan gaan?"
Ga, waar je je liefste kan vinden
en waar je jezelf kunt vinden.
kringen.
Je mag plezier scheppen in je gaan
zonder in kringen te lopen.
"Waar kan ik dan gaan?"
Ga, waar je je liefste kan vinden
en waar je jezelf kunt vinden.

Thich Nhat Hanh op televisie

De Boeddhistische Omroep Stichting zendt op 28 december de film *Terug naar Vietnam: Thich Nhat Hanh's terugkeer na 39 jaar ballingschap* uit. De film is geregisseerd door George Schouten en duurt 60 minuten. De uitzending is omstreeks 23.00 uur op Nederland 1.

Abonnement *The Mindfulness Bell*

Via de Stichting Vrede Leven is het mogelijk een abonnement te nemen op *The Mindfulness Bell*, het Engelstalige tijdschrift over 'de kunst van leven in Aandacht'. Dit tijdschrift, waarin meestal een thema centraal staat, bevat altijd een dharmalezing van Thây, alsmede dharmalezingen door andere dharmaleraren en bijdragen van beoefenaren over de hele wereld.

The Mindfulness Bell verschijnt driemaal per jaar. Je kunt je abonneren voor drie, zes of negen nummers (resp. 24, 45 of 60 euro). Je kunt ook losse nummers kopen voor 9 euro per nummer.

Heb je hier belangstelling voor, maak dan het betreffende bedrag over op gironummer 6798253 ten name van Stichting Vrede Leven te Schagen. Vermeld duidelijk je naam en adres, vooral wanneer je elektronisch geld overmaakt (bijvoorbeeld per girotel of girofoon).

Boeken bestellen kan bij:
Stichting Vrede Leven
Willy Bijl
Irenestraat 14, 1741 CS Schagen
0224-298695
willy.bijl@quicknet.nl

Vermeld bij bestelling per e-mail bij het onderwerp duidelijk of je een boek wilt bestellen of of je alleen informatie wilt.

Zie de website van de Stichting Leven in Aandacht voor een volledige lijst van boeken en andere uitgaven: www.aandacht.net.

de tranen die ik gisteren huilde zijn regen geworden

Activiteiten in de traditie van Thich Nhat Hanh

Zowel in Nederland als in België komen op verschillende plaatsen regelmatig sangha's bijeen. Een sangha is een gemeenschap van mensen die met elkaar uitwisselen hoe zij de weg van liefdevolle aandacht en begrip, die Thich Nhat Hanh ons leert, in praktijk brengen. Ervaring met meditatie is niet nodig.

Wijzigingen in de gegevens en nieuwe activiteiten kun je voor 1 maart 2006 doorgeven aan Gré Hellingman, e-mail: gre-hellingman@planet.nl.

In Nederland

Alkmaar

Meditatiebijeenkomsten van 10.00 – 13.00 uur, tweede zondag van de maand in Bergen, met onder andere meditatie, wandelen, uitwisseling.
Kosten: 5 euro
Info: Joy Boelens 072 – 5128752, joy-boelens@oudorp-nh.nl en Willy Bijl 0224-298695, willy.bijl@quicknet.nl.

Amersfoort (sangha Stoutenburg)

Iedere zondagavond van 19.30 – 21.00 uur meditatie in de kapel van Kasteel Stoutenburg. We lezen een inspirerende tekst, gevolgd door zitten, lopen, zitten en theedrinken in bewuste aandacht. Daarna uitwisseling over jouw dagelijks leven als oefening.
Kosten: 2,50 per avond
Info: Jorieke Rijsenbilt, 033-4650174, jorieke@zonnet.nl.

Amsterdam

Elke vr. 18.30 – 22.00 uur: zitmeditatie, videolezing Thich Nhat Hanh, maaltijd (zelf brood meenemen) en uitwisseling.
Kosten: 7,50 euro.
Info: Centrum voor Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66 hs, 1058 CW Amsterdam, tel. 020 – 6164943, e-mail: centrumlia@mail.com.

Arnhem

- Eén zaterdag in de maand een middag in aandacht van 13.30 – 16.30 uur (je bent vanaf een half uur van tevoren welkom). Data: 7 januari, 4 februari, 4 maart, 8 april, 20 mei, 10 juni en 1 juli.
- 4 maart en 10 juni is er ook een ochtendprogramma. Van 10.00 – 12.00 uur, gevolgd door een gezamenlijke lunch (lunchpakket meenemen).
- Wandelmeditatie in het bos op zondagmorgen van 10.00 – 12.00 uur, gevolgd door gezamenlijke lunch (lunchpakket meenemen) voorafgaand aan de middagbijeenkomst: 4 september, 11 december.
- Eén woensdagavond in de maand bekijken we Dharmalezingen van Thây op video, gevolgd door discussie van 19.30 – 21.30 uur: 18 januari, 15 februari, 15 maart, 19 april, 31 mei en 21 juni.

Info: Jolande Mol, 0317-460493 en Jaap Broerse, 026-4742329.

Bilthoven

Eens per maand een bijeenkomst op vrijdagavond, van 20.00 tot 21.30 uur.
Adres: Anne Franklaan 36, 3721 PL Bilthoven
Info: Peter Smit en Thea Olieslagers, tel. 030 2281716.

Den Bosch

- Maandelijkse dag van aandacht van 10.00 – 16.00 uur.

Info: Odylle van Hest, 073-6570257.

- Op de oneven woensdagen meditatie van 20.00 – 22.00 uur.

Info: Godelieve Jansen, 073-5035404.

- Dagelijks veertig minuten zitten en theedrinken van 7.00 – 8.15 uur.

Den Haag

De Haagse sangha is aan het reorganiseren. Bel van tevoren voor informatie over tijd en plaats van de bijeenkomsten. Meestal zijn deze op zondagochtend.
Info: Joost van Rens en Robin Lee Schiff, 070-3924134 of Mark Soeten en Josien van de Werf, 070-3621834.

Domburg (sangha Zeeland)

Elke maandagavond van de oneven week van 19.30 – 22.00 uur mediteren we in stilte, doen geleide en/of loopmeditatie, reciteren de vijf aandachtsoefeningen, lezen gatha's en een inspirerende tekst voor. We beëindigen de avond met een dharmagesprek.
Info: Leida Passenier, 0118-582650; Jenny van Dam, 0118-430515 en Corry Swenne, 0113-302077.

Eindhoven

Elke woensdagavond, 20.15 – 22.00 uur, meditatiebijeenkomst. Ook regelmatig oefeningen en recitaties in de traditie van Plum Village, zoals het reciteren van de Vijf Aandachts-oefeningen, dharma-uitwisseling en de Touchings of the Earth.
Info: Rahel Ziskoven, 040-2514515.

Enschede

Elke derde zondag van de maand van 10.00 – 13.00 uur meditatiebijeenkomst.
Info: Dick Michon, 053-4318797.

Gorinchem

Elke eerste zondag van de maand een bijeenkomst van 10.30 – 12.30 uur in Gorinchem met zit – loop – zitmeditatie, ervaringen uitwisselen en theedrinken.
Info: Titia Thierens 0183-634750.

Groningen

Elke tweede zaterdag in de maand een bijeenkomst van 10.30 – 13.30 uur. Programma: zitmeditatie, loopmeditatie, zitmeditatie, dharmadiscussie en daarna soep en gezellig bijeenzijn. Een eenvoudige ongecompliceerde ontmoeting in oprechtheid, vrede en blijdschap.
Info: Else Marijke Schot en Jan Erkamp, tel. 050-5423517.

Haarlem

- Elke eerste en derde woensdag van de maand een bijeenkomst van 19.30 – 20.45 uur. Programma: een korte tekst, zit- en loopmeditatie. Op de derde woensdag van de maand gaan we een uurtje langer door en wisselen we ervaringen uit. Voor het gebruik van de ruimte wordt een kleine financiële bijdrage gevraagd.

- Tweede woensdag van de maand een bijeenkomst in kleine groep van 19.30 – 21.30 uur met als invalshoek: de oefening tijdens grote drukte.

Info: Carolien Balt, 023-5316680 en Didi Overman, 023-5259569.

Heerewaarden (nabij Zaltbommel) Sangha Rivierenland

- Maandagavonden, zit- en loopmeditatie, theedrinken en uitwisseling. Open voor iedereen die regelmatig wil oefenen samen met de kerngroep. Van 20.00 – 22.00 uur. Je bent welkom vanaf 19.45.
- Verdiepingsmaandagavonden, aanvang 19.45 uur. Deze avonden staan open voor de regelmatige deelnemers aan de maandagavond sangha en andere geoefenden. Opgave vooraf gewenst.

Plaats: Vuurvlinder Centrum, Heerewaarden, Hogestraat 28, 6624 BB Heerewaarden

Info: Jantien Lodder, 0487-573378 (werkdagen van 19.00 – 19.30 uur), sangha.rivierenland@freeler.nl.

Leerdam (voorheen Vuren)

Eén keer in de twee weken op dinsdagavond van 19.30 – 21.30 uur een bijeenkomst met zit-, loop- en zitmeditatie, uitwisseling van ervaringen en theedrinken.

Info: Maria Ruiters 0345-614708, 06-15603350.

Leeuwarden

Op maandagavond om de veertien dagen komen we bij elkaar van 19.30 – 21.00 uur en beoefenen we zit-, loop- en zitmeditatie, waarna afgesloten wordt met thee.

Info: Wim Overdijk, 058-2563100.

Leiden

Elke maandagavond van de oneven week 20.00 – 22.00 uur bijeenkomst met meditatie, oefening en uitwisseling, thee. Regelmatig ook video, cd of iets dergelijks. Elke drie maanden een dag in aandacht.

Info: Else Meerman, tel. 071-5170171, meermanelse@hotmail.com.

Nederhorst den Berg

Elke derde zondag van de maand, van 10.00 – 17.00 uur, een Dag van Aandacht in de Vietnamees-boeddhistische tempel in Nederhorst den Berg (vanaf station Weesp met de treintaxi).

Info: Thich Trong Tri, 0294-254393 of e-mail: olandeanande@metta.lk.

Niel (vlak over de grens bij Nijmegen)

Elke eerste zaterdag van de maand, een meditatiebijeenkomst. Aanvang 14.30 uur, welkom vanaf 14.00 uur.

Info: Theo Steenbergen, 024-6631778 en Felicitas Schlette, 00-49-28265039.

Nijmegen

- Eén zaterdag in de maand een meditatiebijeenkomst. Je bent vanaf een half uur voor de aanvangstijd welkom. Graag een eigen lunchpakket meenemen.

Data: 28 januari, 25 februari, 26 april, 20 mei, 22 juli, 26 augustus, 28 oktober en 25 november van 13.30 tot 16.45 uur; 25 maart, 24 juni, 23 september en 23 december van 10.30 tot 16.45 uur.

Vrijwillige bijdrage: 3,50 euro per dagdeel. De opbrengst is bestemd voor Vietnamprojecten.

Info: Noud de Haas, 024-3444953 en Jacquelien van Galen, 024-3585178.

- Maandelijkse leesgroep bij Wim van Beek,024-3605380, wimvanbeek@worldonline.nl.

Radewijk

- Elke dinsdag, van 20.00 – 21.30 uur, een meditatiebijeenkomst.
- Elke tweede dinsdag van de maand een Stiltedag van 10.00 – 16.00 uur.

Info: Miep Tromp van Bergen, 0523-216302.

Rotterdam

Meditatiebijeenkomsten op zondagmiddag van 14.00 – 16.30 uur op 15 januari, 12 februari, 12 maart, 9 april, (in mei geen bijeenkomst wegens komst van Thay naar Nederland), 11 juni.

Plaats: Centrum Djoj, Anthony Duyklaan 5-7 te Rotterdam.

Info: Willem Elbers, 010-4215718, info@rotterdamsesangha.nl.

Website: neem even een paar minuten de tijd en zet het geluid van uw computer aan voor een bezoek aan onze website: www.rotterdamsesangha.nl.

Schagen

- Maandelijks een bijeenkomst op de vierde zondag.

Bijdrage: 4 euro

- Wekelijkse meditatiebijeenkomsten.

Info: Willy Bijl, 0224-298695, willy.bijl@quicknet.nl.

Schiedam

- Elke veertien dagen een bijeenkomst. Er zijn drie groepen: op maandagochtend van 10.00 – 12.00 uur, op woensdagochtend van 10.00 – 12.00 uur en op woensdagavond van 20.00 – 22.00 uur. De groepsbijeenkomsten lopen van september tot mei.
- Dag van Aandacht op 27 augustus.

Info: Magda Heesen-van den Hemel, 010-4265973.

Ter Idzard (bij Wolvega, Friesland)

Eens per veertien dagen een bijeenkomst op dinsdagavond van 19.30 – 22.00 uur. Programma: zit-, loop- en zitmeditatie en uitwisseling naar aanleiding van een tekst.

Info: Marleen Verhoef, Aandachtshoeve Ter Idzard, tel. 0561-688724.

Tilburg

Eens per veertien dagen, op maandag van 19.30 – 22.00 uur, een bijeenkomst in het Stiltecentrum van de Universiteit van Tilburg.

Info: Diek Timmermans, 013-5348998.

Utrecht
Sangha Hart van Nederland

- Elke week een bijeenkomst op dinsdag van 19.30 – 21.00 uur, met zit- en loopmeditatie, uitwisseling van een inspirerende tekst; uitwisseling van eigen ervaringen, afsluiting met thee.

Info: Bert van Hees, tel. 030-2423296, ghees@feweb.vu.nl.

- Elke maand een zondag van aandacht van 17.00 – 21.00 uur, met zit- en loopmeditatie, maaltijd in aandacht, uitwisselen, inspirerende tekst en zingen.

Info: Ludy Jongkind, 030-2523002, ludyjongkind@hotmail.com.

Zierikzee

Stiltebijeenkomsten op de maandagochtenden van 9.00 – 10.30 uur. Zitten,

lopen en theedrinken in stilte. Aansluitend dharmauitwisseling. Indien voldoende belangstelling dan ook maandagmiddag en/of avond.
Info: Cecilia Meinders, 0111-641639 of 06-22934284.

Zutphen (Sangha Stromend Water)

Iedere eerste zondagmiddag van de maand een bijeenkomst van 13.30 – 16.30 uur. Programma: korte meditatie, recitatie van de vijf of veertien aandachtsoefeningen, theedrinken, kijken naar een deel van een talk van Thây, dharmadelen.
Info: Margriet Versteeg, 0575-530843, margrietversteeg@hetnet.nl en Ger Levert, 0575-526722.



Centrum Boswijk

Centrum Boswijk is gevestigd in Hurwenen bij Zaltbommel, vlak bij de 'Hurwenense Kil', een wijds landschap gekenmerkt door lichte glooiingen, strandjes, bomen, hagen, meertjes, en de rivier de Waal.
Door het Centrum worden regelmatig meditatieve bijeenkomsten georganiseerd. Deze bijeenkomsten worden geleid door Jan Boswijk, psycholoog en dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh.
Op dit moment zijn de data voor 2006 nog niet bekend. De volgende cursussen/retraites zullen zeker plaats vinden:

- Aandachtsdagen
- Zomerretraite in Emst (5 dagen)
- 4-daagse 'Natuurlijk Mediteren' bij de 'Hurwenense Kil'
- Cursus Basisboeddhisme (3 weekends)
- Sangha voor hulpverleners (maandelijkse bijeenkomst van één dag + retraite)

Een programmaboekje met alle activiteiten en data wordt op aanvraag kostenloos toegestuurd. Stuur ons een mailtje of kaartje:

Kantooradres: Centrum Boswijk, Burgerstraat 35, 5311 CW Gameren.
E-mail: centrumboswijk@xs4all.nl.
Tel. 0418-561660.
Website: www.centrumboswijk.nl.

Als u uw mailadres doorgeeft houden we u ook regelmatig op de hoogte van nieuwe programma's en lezingen.

Centrum Leven in Aandacht

Meditatiecentrum in de traditie van Thich Nhat Hanh, Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam; centrumlia@mail.com, 020-6164943; ook: www.aandacht.net.

Open dag: zondag 8 januari

10.30 – 16.00 uur

Belangstellenden zijn de hele dag welkom. De toegang is vrij.

10.30 Welkom met thee
11.00 Zitmeditatie
12.00 Videolezing T. Nhat Hanh
13.00 Lunch (brood meenemen)
14.00 Loopmeditatie in het park
15.00 Theemeditatie

Cursussen en weekenden

o.l.v. Eveline Beumkes, psychologe, communicatietrainer en meditatielerares in de traditie van Thich Nhat Hanh

Weekenden

Plaats: Amsterdam
Tijd: za 10.30-17.00
zo 10.00-17.00
Kosten: 75 / 95 / 115 euro
Aantal deelnemers: 8 à 12
Overnachting: 5 euro
Info: 020-6164943 of ebeumkes@euro-mail.nl

Cursussen

De meditatie- en communicatie-cursussen worden het hele jaar door gegeven in Amsterdam en (op verzoek) elders. De cursussen starten bij 8 aanmeldingen. Tijdstip in overleg.

Meditatie-weekenden

Leven in aandacht
Introductieweekend meditatie
25 & 26 februari

Mediteren kunnen we ook buiten de meditatieruimte doen. Dagelijkse handelingen als thee zetten en brood snijden worden een vorm van meditatie wanneer we ze met volle aandacht doen. Vervuld door wat het heden biedt, vervluchtigt onze behoefte doelen in de toekomst na te jagen: we zijn al waar we willen zijn! Thuisgekomen in het nu kunnen we ontspannen en vinden we rust. De weg van aandacht is de weg van inzicht, en inzicht maakt het mogelijk werkelijk lief te hebben. We oefenen met zit-, loop- en lig-, werk-, eet- en theemeditatie.

Het cultiveren van vreugde in ons dagelijks leven
Boeddhistische psychologie in de praktijk
25 & 26 maart

Om onze pijn te helen en te transformeren, kunnen we 2 wegen bewandelen, zo leert de boeddhistische psychologie. We kunnen 1) in contact treden met de pijn en onderzoeken hoe deze tot stand gekomen is en 2) zaadjes van vreugde in onszelf planten. Onszelf 'voeden' met vreugde heeft een helende werking. Dit weekend gaan we in op hoe we dit in ons dagelijks leven in praktijk kunnen brengen. Daarbij maken we gebruik van oefeningen en inzichten die Thich Nhat Hanh o.a. in zijn boek *Transformation at the base* aanreikt.

Onze gevoelens omarmen
Boeddhistische psychologie in de praktijk
22 & 23 april
Pijnlijke gevoelens als angst, depressie en boosheid zijn onaangenaam en als we niet weten hoe er mee om te gaan, duwen we ze liefst maar weg, met alle schadelijke gevolgen van dien. De boeddhistische psychologie biedt ons 'gereedschap' (oefeningen en inzichten) waarmee we onze pijn kunnen helen en transformeren. Dit weekend gaan we hier op in.

Communicatieweekenden

Liefde is ... aanwezig zijn
Anders omgaan met conflicten
18 & 19 februari
We oefenen dit weekend om liefdevol te spreken en aandachtig te luisteren en om in het contact met de ander bij ons zelf te blijven. Centraal staan vier praktische richtlijnen van Thich Nhat Hanh om de harmonie in onze relaties te bevorderen en ware liefde tot uitdrukking te brengen.

In verbinding blijven
De toepassing van geweldloze communicatie
28 & 29 januari
18 & 19 maart
Wanneer we ons gekwetst voelen, reageren we makkelijk op een manier die tot meer verwijdering leidt. In aansluiting op richtlijnen van Thich Nhat Hanh om de verbinding te herstellen, oefenen we dit weekend met elementen van het model van Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg. Dit model helpt om de gevoelens en behoeftes die aan beide zijden spelen helder te krijgen en te erkennen en om samen een oplossing te vinden die recht doet aan de behoeftes van beiden.

Omarm je woede
Boosheid leren transformeren
8 & 9 april
Als we boos zijn, zien we in eerste instantie vaak de ander als oorzaak van onze boosheid. Door diepgaand te kijken, kunnen we echter gaan ontdekken dat de voornaamste oorzaak van ons lijden het 'zaadje' van woede in onszelf is. Dit inzicht maakt het mogelijk stappen te zetten om onze boosheid te transformeren (zie *Omarm je woede*, Thich Nhat Hanh). We doen dit weekend communicatie- en meditatieoefeningen die ons hierbij kunnen helpen.

Wandelmeditatiedagen

Iedere stap is vrede
Stiltewandeling
zondag 5 februari
zondag 2 april
Startpunt: station Zandvoort 9.45 uur.
Eindpunt: bushalte lijn 90, 16.45 uur.
Vooraf opgeven i.v.m. het weer.
Kosten: 10 /15 / 20 euro (zelf lunch meenemen s.v.p.).
We lopen in stilte langs het strand en door de duinen, doen bewegings- en ontspanningsoefeningen en besluiten de dag met zingen. Uitleg over loopmeditatie wordt onderweg gegeven (zie ook het boekje Wandelen in vreugde van Thich Nhat Hanh).

Leven in Aandacht

Introductiecursus meditatie

Meditatie wil zeggen bewust zijn van wat er nu gaande is, in onszelf en om ons heen. Vaak zijn we te gejaagd om werkelijk contact te maken met onze binnenwereld (ons lichaam, onze gevoelens en gedachten) en de wereld om ons heen. In de cursus doen we oefeningen die ons helpen in ons dagelijks leven tot rust te komen en het contact met onszelf te herstellen. De basis is steeds het bewustzijn van de ademhaling.

Start: ma 16 jan, 19.00 – 22.00 uur.

Aantal dagdelen: 10 x 3 uur, en een Dag van Aandacht 10.30 – 17.00 uur.

Kosten: 140 / 165 / 190 euro, plus 10 euro materiaalkosten.

Liefdevol spreken en aandachtig luisteren

Basiscursus

Communiceren in aandacht

Thich Nhat Hanh leert ons niet alleen hoe we innerlijk vrede kunnen vinden maar ook hoe we onderling in vrede kunnen leven. In de cursus wordt ingegaan op de vele aanwijzingen die hij heeft gegeven om de onderlinge harmonie te bewaren (herstellen) en onze relaties tot bloei te brengen. Aandacht speelt hierbij een sleutelrol. We oefenen hiermee in combinatie met communicatieve vaardigheden uit de westerse psychologie die aandacht effectief tot uitdrukking brengen.

Aantal dagdelen: 12 x 3 uur.

Kosten: 165 / 190 / 215 euro, plus 10 euro materiaalkosten.

Aandachttraining

Leren omgaan met moeheid, stress, pijn en negatieve gedachten

Chronische (lichamelijke) klachten kunnen onze levensvreugde sterk verminderen. In de training wordt een aantal oefeningen geboden die ons inzicht kunnen geven in de manier waarop we met onszelf, onze klachten, en anderen omgaan. Het herkennen van onheilzame gewoontepatronen in de manier waarop we denken, spreken en handelen, schept ruimte om te kiezen voor een andere reactiewijze. Aandacht en acceptatie staan in de training centraal. De aandachttraining is ontwikkeld door dr. Jon Kabat-Zinn aan de universiteit van Massachusetts, onder de naam 'Mindfulness-Based Stress Reduction' (MBSR). Dagelijks thuis 60 minuten oefenen is een essentieel onderdeel van de cursus.

Begeleiding: Eveline Beumkes en Caroline van Eelen.

Start: do. 12 jan, 19.00 – 22.00 uur, (8 x) en za. 4 febr. 10.30 – 17.00 uur of vr. 13 jan, 10.00 – 13.00 uur, (8 x) en za. 4 febr. 10.30 – 17.00 uur.

Meer informatie wordt op verzoek toegestuurd.

adem, je leeft!

Activiteiten in België

Dagen van Bewuste Aandacht in Antwerpen

Op de eerste zondag van de maand houden wij een dag van 'Bewuste Aandacht'. Door het onderricht van Thây maken wij kennis met de eeuwenoude traditie van het boeddhisme en eveneens met onze eigen tradities. Tijdens onze sangha-bijeenkomsten doen wij dingen die wij thuis ook doen, zoals ademen, lopen, zitten, praten, zingen eten, afwassen enz. Maar op onze bijeenkomsten ondersteunen en helpen wij mekaar om alles met volle aandacht te doen. Wij zijn ons bewust van wat wij doen. Wij bevragen ook onze eigen ervaringen en omstandigheden tegen de achtergrond van Thâys onderricht in een atmosfeer van respect, begrip en mededogen. Wij leren met bewuste aandacht zorg te dragen voor onszelf en voor mekaar.

Plaats: Desguinlei 90/3A, 2018 Antwerpen.
Tijd: 10.15 – 16.00 uur.
Kosten: 3 euro.
Meebrengen: vegetarisch lunchpakket, (drank is aanwezig) meditatiekussen of bankje, dekentje en binnenhuis-pantoffels.
Info: Dirk Van Der Herten, 03-2571680, dirk.van.der.herten@pandora.be.

Lokale sangha's

Brakel

- Dag van Bewuste Aandacht op de eerste zondag van de maand van 10.30 – 16.00 uur.
- Meditatiebijeenkomst op 2de en 4de woensdag van 20.00 – 21.30 uur.

Info: Bert en Johanna Evens-Bonte, Stationstraat 37, 9660 Brakel, 055-426455.

Gent

Om de twee weken een zondagochtend van 10.00 – 12.00 uur: samenkomst in meditatie en mindfulness.
Info: Wei Wun Yu, 09-2330155.

Lembeek

Op dinsdagavond, van 20.00 - 21.00 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Martine en Karel de Geest, 02-3611337.

Rotselaar

Bijeenkomst op elke tweede en vierde maandag van de maand, van 20.00 – 22.00 uur, welkom vanaf 19.50 uur. Lezen van de aandachtsoefeningen, stille zitmeditatie, geleide meditatie, wandel/stapmeditatie, theepauze, thai chi, tao-relaxoefeningen, massage, yoga, muziek, video's Thây, uitwisseling, sacrale dans enzovoort. Kussen of bankje meenemen alstublieft.
Adres: Kwellenbergstraat 13, 3110 Rotselaar.
Info: Lutgarde Peeters, 016-893920, lutgarde.peeters@pandora.be.

Colofon

Redactie
Gré Hellingman, Jane Hulshoff Pol, Angeniet Kam, Françoise Pottier (lay-out), Evelyn van de Veen.
Met dank aan: Jaap Broerse, Peer van den Hoven, Margriet Versteeg en Ger Levert, Ella Termorshuizen en Juliette Voeten

Redactieadres
Saenredamstraat 75, 2021 ZP Haarlem
E-mail: angeniet@kleincanada.org

Activiteiten
Informatie over activiteiten (wijzigingen of nieuwe activiteiten) graag tijdig toezenden aan: Gré Hellingman, gre-hellingman@planet.nl

Abonnementenadministratie
Françoise Pottier
Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
E-mail: info@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Thich Nhat Hanh: kalligrafie omslag, 10, 22, 33, 41
Rudolf Servaas: 3, 5, 7, 13
Didi Overman/Gré Hellingman: illustratie omslag, 2
Marjolijn van Leeuwen: 15, 16, 17
Leida Passenier: 19, 38
onbekend: 20
Jantien Lodder: 21
Rochelle Griffin: 25
Gré Hellingman: 27 (logo Kinderklank)
Wietske Vriezen: 27
Marcel Korpel: 28, 29

Kopij- en verschijningsdata (onder voorbehoud)
- Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *Klankschaal*: 1 maart 2006, verschijning: half april 2006
- Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *Klankbel*: 1 juli 2006, verschijning: eind augustus 2006

Aanleveren van kopij
- Bij voorkeur per e-mail of op een diskette in een Word-bestand (maar met handgeschreven teksten, foto's en tekeningen zijn we ook heel blij).
- Bijdragen bij voorkeur niet langer dan 350 woorden.
- Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten.

Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij zijn via de redactie te verkrijgen.

Abonnement *Klankschaal/Klankbel* en donaties. *De Klankschaal* verschijnt tweemaal per jaar en *de Klankbel* eenmaal per jaar. Een abonnement kost 7,50 euro per kalenderjaar (9 euro vanuit het buitenland). Wie de stichting Leven in Aandacht wil steunen, kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van ten minste 15 euro word je donateur van de stichting en ontvang je *De Klankschaal* en *De Klankbel* gratis.
Bijdragen kun je overmaken op gironummer 6839039, ten name van Stichting Leven in Aandacht te Alkmaar (vanuit het buitenland: IBAN: NL04 PSTB 0006 8390 39. BIC: PSTBNL21).

De Klankschaal is gedrukt op kringlooppapier

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar

TPG
Port be
Port pa
Pays-Ba

Mw. Else Madelon Hooijkaas
Grote Bickersstraat 44 C
1013 KS AMSTERDAM